

LA APARIENCIA PERSONAL EN EL LUGAR DEL TRABAJO

La apariencia personal es como te presentas en situaciones diarias. Esta es una habilidad de comunicación que es esencial para obtener un empleo y ser parte de un entorno laboral. Lo que dices y haces es parte de tu presentación personal, así como de tu apariencia exterior. Vestirse bien, tener una buena higiene personal y llevarse bien es parte de dar una buena primera impresión y parecer profesional.

Independientemente de cómo te sientes al respecto, las personas que te rodean, en particular los/as empleadores/as, te evaluarán y re-evaluarán constantemente. Tu apariencia en el trabajo envía muchos mensajes sobre cómo ves el entorno, cuánto respeto tienes por ti mismo y tu trabajo, con qué grupos te identificas y dónde crees que perteneces dentro de la organización. Hacer unos pocos ajustes en tu apariencia puede generar más y mejores oportunidades. Las siguientes sugerencias y consejos te serán útiles a medida que ingreses a la fuerza laboral.

Clothing / Dress

Vístete para la ocasión

Es clave llevar ropa adecuada para tu industria. Verse limpio/a y ordenado/a es importante para demostrar que has hecho un esfuerzo. Cualquiera que sea el código de vestimenta en tu lugar de trabajo, investiga y tómate el tiempo para adaptarte, sin dejar de ser fiel a ti mismo. Está bien destacar a veces, pero no querrás ser el/la único/a que lleve jeans y zapatillas de deporte cuando todos los demás llevan traje y corbata.

Conoce las expectativas

Comienza investigando el tipo de ropa que llevan las personas en tu industria elegida. Asegúrate que, si existe un código de vestimenta en tu lugar de trabajo, lo conozcas y te familiarices con él. Una buena regla general es mirar a tu alrededor y, si nadie más lleva cierto tipo de ropa, probablemente tampoco deberías hacerlo.

Ropa limpia y ordenada

Asegúrate de que tu atuendo esté limpio, seco y no arrugado. Colocar la ropa la noche anterior puede ser útil para asegurarte de que toda esté bien lavada y se vea bien antes de la prisa de tu rutina matutina.



Profesional, representante de la compañía

Lo más importante que debes recordar es que eres un/a profesional, independientemente de la carrera en la que te encuentres, y que eres representante de la empresa u organización para la que trabajas. La forma en la que te ves cuando llegas al trabajo todos los días y cuando estás en los eventos laborales influirá en lo que la gente piense de ti. Vestirse de manera limpia, ordenada y modesta todos los días garantizará que seas buen representante de ti mismo y de tu empresa.

Vístete para la posición que quieres

Hay un dicho popular, "Vístete para el trabajo que quieres, no para el trabajo que tienes". Tu presentación y apariencia personal tendrán un impacto en las primeras impresiones que dejes en los demás, y quieres que sea positiva. Vestirte para el trabajo que deseas puede estar bien, pero ten en cuenta que si te vistes como los altos ejecutivos de tu empresa, eso puede verse como poco profesional, porque se han ganado el derecho a vestirse como prefieren, y tú no lo has hecho (aún). También ten en cuenta el trabajo que tienes y la vestimenta adecuada para ese trabajo. Por ejemplo, si eres educador/a/e de preescolares, vestirse con un traje no es la ropa adecuada para ese trabajo. Lo más importante es vestirse bien, y poner un poco de esfuerzo en tu apariencia.

TIPOS DE VESTIMENTAS DE NEGOCIOS

Casual

- Ropa informal que se puede usar no solo en el trabajo, sino también fuera del trabajo
- Evita usar ropa informal con los clientes y durante las entrevistas
- Jeans, camisetas, shorts, sandalias, zapatillas

Casual "Smart"

- Otra forma de vestimenta informal con un toque elegante
- Apropiado para oficinas más flexibles
- Vestidos, blazers, pantalones, chaquetas deportivas, caquis, camisas abotonadas

"Business Casual" - Casual de negocios

- Es algo común en muchos lugares de trabajo
- Generalmente apropiado para entrevistas, reuniones con clientes y oficinas.
- Es una buena manera de vestirse si no estás seguro de las expectativas, ya que no es demasiado formal ni demasiado informal.
- Faldas lápiz, botones, caquis, blazers, abrigos deportivos

"Business Professional" - Professional de negocios

- Vestimenta tradicional para entornos o empresas más conservadores
- Ropa bien ajustada y a medida
- Vestidos, faldas, pantalones, botones con blazers, trajes de color oscuro, corbatas

"Business Formal" - Formal de negocios

- Por lo general, se reserva para los entornos más formales, como ceremonias de premiación, beneficios, cenas especiales u otros eventos de trabajo nocturnos.
- Similar al estilo "corbata negra", pero más modesto para mantener la profesionalidad
- Traje pantalón, traje de falda, traje oscuro con corbata, traje negro

COMMON DRESS CODES FOR WORK

Business Formal



- ✓ Suits
- ✓ Dress shirts
- ✓ Ties
- ✓ Stockings
- ✓ Closed-toe shoes



Business Casual



- ✓ Suits
- ✓ Dress shirts
- ✓ Optional ties
- ✓ Polos
- ✓ Sports jackets
- ✓ Dresses
- ✓ Skirts
- ✓ Blouses



Casual



- ✓ Jeans
- ✓ Casual tops
- ✓ T-shirts
- ✓ Shorts
- ✓ Capri pants
- ✓ Athletic shoes



Uniforms



- ✓ The same outfit for everyone
- ✓ Similar clothing (black pants, white shirt)



Otras consideraciones de la apariencia

Muchas empresas y empleadores requieren que los empleados sigan un código de vestimenta que también puede incluir restricciones en piercings, tatuajes, maquillaje, uñas, cabello, vello facial y más. Siempre que estas políticas no sean discriminatorias, son, en su mayor parte, legales. Pueden existir algunas variaciones entre hombres y mujeres en la política, pero no deben existir diferencias importantes en los requisitos entre géneros.

Peinados

Tu empleador/a puede tener reglas y restricciones sobre el tipo de peinado que puedes tener como empleado/a. Es posible que no se permitan peinados extremos, como un mohawk, o cabello de color crayón como parte del código de vestimenta de tu empresa. Es importante familiarizarse con los tipos de peinados que son permitidos en tu industria. Si, por ejemplo, eres un/a programador/a que trabaja de forma remota, puede ser que no importe. Investiga con anticipación y prepárate para la posibilidad que no podrás usar tu cabello exactamente como te gusta en la carrera que elijas.



También vale la pena familiarizarse con la discriminación basada en el peinado. Este tipo de discriminación, basada en la textura del cabello, es una forma de injusticia social que los/as candidatos/as y empleados/as negros/as pueden enfrentar en el lugar de trabajo si usan el cabello de manera más natural. Las políticas y las "pautas que piden una apariencia 'profesional' o no 'extrema' pueden generar de manera desproporcionada prejuicios contra los empleados negros," (McGregor, par. 15) y estos tipos de políticas generalmente restringen los peinados afroamericanos tradicionales. De acuerdo con la Ley CROWN, las mujeres negras tienen 1,5 veces más probabilidades de ser enviadas a casa desde el lugar de trabajo debido a su cabello, y son un 80% más propensas que las mujeres blancas a sentir que tienen que cambiar su cabello de su estado natural para encajar en la oficina.

La Ley CROWN (Create a Respectful and Open Workplace for Natural Hair) "es una ley que prohíbe la discriminación del cabello basada en la raza, que es la negación de oportunidades laborales y educativas debido a la textura del cabello o los peinados protectores que incluyen trenzas, locs, giros o nudos bantú," (Ley CROWN). En el momento de la publicación, la Ley CROWN ha sido aprobado en 7 estados (California, Colorado, Maryland, Nueva Jersey, Nueva York, Virginia y Washington), 17 estados propusieron una Ley CROWN pero no fue aprobada, y 7 estados han solicitado la Ley CROWN (Ley CROWN). Se recomienda consultar las leyes de tu estado de empleo para familiarizarte con sus derechos relacionados con el peinado.

Tatuajes y piercings

Aunque los tatuajes y los piercings se están convirtiendo en una parte de la cultura general, no significa que sean una adición bienvenida al código de vestimenta de una empresa. No es contra la ley discriminar a alguien con tatuajes o piercings en el lugar de trabajo. Históricamente, los tatuajes y los piercings podrían haberte costado un trabajo; sin embargo, algunas empresas se están volviendo más relajadas en sus políticas con respecto al arte corporal. Si bien es cada vez más común que las personas tengan tatuajes y piercings, eso no significa que todas las industrias, o empresas dentro de una industria, lo encuentren aceptable.

Qué esperar

- Se te puede pedir que cubras cualquier tatuaje visible.
- Es posible que no te contraten si tienes tatuajes visibles y piercings faciales que serían difíciles de cubrir.
- Los tipos y ubicaciones de tatuajes y piercings pueden recibirse de manera diferente.
- El estilo, la calidad, y la visibilidad de un tatuaje pueden afectar la decisión de un empleador.
- Es probable que el tamaño y la ubicación de un piercing también influyan en la decisión del empleador. Un piercing de oreja pequeña y tradicional puede verse de manera diferente a los piercings grandes y calibrados o un aro en la nariz.
- Las restricciones sobre el arte corporal variarán según la industria y el rol o trabajo específico.



COSAS A CONSIDERAR ANTES DE HACERSE UN TATUAJE O UN PIERCING

1. Los tatuajes y los piercings conllevan algunos riesgos para la salud.

- Las infecciones de la piel, las cicatrices y las reacciones alérgicas son solo algunos de los problemas de salud relacionados con las prácticas de arte corporal.

2. Puede resultar doloroso.

- Hacerse un tatuaje o un piercing no tradicional puede ser bastante doloroso según el tamaño, la ubicación y el umbral de dolor de una persona.

3. Los tatuajes son permanentes.

- Al decidir hacerse un tatuaje o seleccionar las imágenes que deseas tatuar, ten en cuenta que tus gustos pueden cambiar cuando seas mayor.
- A medida que tu piel cambia, se estira y envejece, y tu obra de arte se verá afectada.
- Si crees que podrías arrepentirte de un diseño en particular, debes omitir el tatuaje.
- Si crees que quieres una carrera en la que el arte corporal no sea favorable, es posible que desees omitirlo.

CONSEJOS PARA PERSONAS QUE BUSCAN EMPLEO CON ARTE CORPORAL

1. ¡Cúbrelolo!

- Si bien no es justo que un empleador te puede estereotipar debido a tu arte corporal, actualmente no existen leyes en contra y es probable que suceda.
- Para asegurar el éxito en tus entrevistas, cubre tus tatuajes con tu ropa normal y cubre los demás con vendajes si es absolutamente necesario.
- Quítate los piercings excepto los piercings tradicionales en las orejas.

2. Quítalo.

- Quitarse un piercing de forma permanente es bastante fácil. Simplemente saca el anillo o el perno y déjalo. Sin embargo, si has seguido la ruta de las perforaciones en las orejas de gran calibre, es probable que tengas que considerar algún tipo de cirugía si quieres disminuir los agujeros que quedarán.
- La eliminación de tatuajes con láser es una opción, pero es muy costosa. Si bien el costo promedio de un tatuaje es de unos \$200, la eliminación con láser puede costar hasta \$5000.

CÓMO MINIMIZAR EL IMPACTO DEL ARTE CORPORAL EN TU FUTURA CARRERA

1. Elige un diseño pequeño y no controvertido.

- Empieza con algo pequeño y en un lugar menos visible. Siempre puedes agregar más después si decides que lo deseas, pero comenzar poco a poco es una buena idea si no estás seguro/a o si deseas que tenga el menor impacto posible en tu futura carrera.

2. Investiga y asegúrate de que el salón de tatuajes o la tienda de piercings cuenta con los permisos necesarios y siga los procedimientos adecuados.

- Las tiendas de tatuajes y piercings deben estar tan limpias como el consultorio de un dentista.
- Habla con otros clientes que hayan tenido trabajo realizado por el artista y / o el salón sobre sus experiencias y la calidad y limpieza del trabajo.
- No tengas miedo de hacer preguntas si estás preocupado/a o no estás seguro/a de algo.
- Asegúrate que el lugar esté limpio y que sigan los procedimientos adecuados para minimizar las infecciones o cicatrices que podrían ocurrir de otra manera.

3. Asegúrate de que tu arte corporal se pueda cubrir fácilmente.

- Hacerse un tatuaje en la cara o el cuello es definitivamente una mala idea y limitará significativamente tus posibilidades de empleo en el futuro.
- Las manos y los dedos son otro lugar que quizás desees reconsiderar, así como los antebrazos.
- Estirar las orejas a un tamaño extremo con piercings calibradas también puede ser algo en lo que deba tomarse tu tiempo para considerar, así como cualquier piercing facial.

4. Espérate.

- Esperar hasta que seas mayor y tengas una mejor idea de tu carrera antes de hacerte cualquier tipo de arte corporal es siempre una buena opción.



Preguntas para empleadores con respecto a la presentación personal

Puede resultar útil preguntarle a tu posible empleador/a con anticipación sobre sus políticas y preferencias con respecto a la presentación personal. Las siguientes preguntas son sugerencias para conocer mejor la información que buscas.

1. "¿Podría hablar un poco sobre la cultura de la empresa y las políticas que debería conocer, como el código de vestimenta?"

- Esto también lo puedes preguntar al contacto de RR.HH. (recursos humanos) antes de la entrevista para que tengas una idea de cómo vestirse.
- De lo contrario, lo debes preguntar durante la entrevista cuando el empleador te pregunte si tienes alguna pregunta (y si aún no ha cubierto la información).



2. ¿Hay un manual de empleado?"

- Esto lo preguntarás después de que tengas el trabajo.
- Si hay un manual del empleado, es probable que contenga respuestas a muchas de tus preguntas sobre la apariencia personal y más.